



Datum: 10. - 11. Dezember 2022

Trainer: SKR-Instruktoren Team

Ort: Dreifachturnhalle Angelrain, 5600 Lenzburg

Trainingsplan Samstag, 10. Dezember (Hallenöffnungszeit 09.30 Uhr)

- 10.00 – 10.15 Uhr Halle 1-3 Warm-up für alle
- 10.15 – 11.15 Uhr Halle 1 Erwachsene ab 17 Jahre Danträger
Prüfungsprogramm Halle 2 Erwachsene ab 17 Jahre 5. bis 1. Kyu
Schwerpunkt Kihon Halle 3 Erwachsene ab 17 Jahre 9. bis 6. Kyu
Halle 4 Jugend 12-16 Jahre ab 6. Kyu
- 11.30 – 12.30 Uhr Halle 1 Erwachsene ab 17 Jahre Danträger
Kata-Training Halle 2 Erwachsene ab 17 Jahre 5. bis 1. Kyu
Halle 3 Erwachsene ab 17 Jahre 9. bis 6. Kyu
Halle 4 Jugend 12-16 Jahre ab 6. Kyu
- 13.00 – 14.00 Uhr Halle 1 Erwachsene ab 17 Jahre Danträger
Kampfkombinationen Halle 2 Erwachsene ab 17 Jahre 5. bis 1. Kyu
Kumite Halle 3 Erwachsene ab 17 Jahre 9. bis 6. Kyu
Halle 4 Jugend 12-16 Jahre ab 6. Kyu
- 14.30 – 17.00 Uhr Halle 1-3 **Kyu Prüfungen**

Trainingsplan Sonntag, 11. Dezember (Hallenöffnungszeit 09.30 Uhr)

- 09.00 – 09.15 Uhr Halle 1-3 Warm-up für alle
- 09.15 – 10.15 Uhr Halle 1 Erwachsene ab 17 Jahre Danträger
Prüfungsprogramm Halle 2 Erwachsene ab 17 Jahre 5. bis 1. Kyu
Schwerpunkt Kihon Halle 3 Erwachsene ab 17 Jahre 9. bis 6. Kyu
Halle 4 Jugend 12-16 Jahre ab 6. Kyu
- 10.30 – 11.30 Uhr Halle 1 Erwachsene ab 17 Jahre Danträger
Kata-Training Halle 2 Erwachsene ab 17 Jahre 5. bis 1. Kyu
Halle 3 Erwachsene ab 17 Jahre 9. bis 6. Kyu
Halle 4 Jugend 12-16 Jahre ab 6. Kyu
- 12.00 – 13.00 Uhr Halle 1 Erwachsene ab 17 Jahre Danträger
Kampfkombinationen Halle 2 Erwachsene ab 17 Jahre 5. bis 1. Kyu
Kumite Halle 3 Erwachsene ab 17 Jahre 9. bis 6. Kyu
Halle 4 Jugend 12-16 Jahre ab 6. Kyu
- 13.30 – 16.30 Uhr Halle 1-3 **Dan Prüfungen**



Kosten

- | | | |
|---------------|----------------------|-----------|
| ▪ Erwachsene | Einzeltraining: | CHF 20.00 |
| | Tagespass: | CHF 50.00 |
| | Landestraining Pass: | CHF 80.00 |
| ▪ Jugendliche | Einzeltraining: | CHF 15.00 |
| | Tagespass: | CHF 30.00 |
| | Landestraining Pass: | CHF 50.00 |

Bezahlung vor Ort bargeldlose Bezahlung möglich!

Anmeldungen

- Training Es ist keine Anmeldung für das Training nötig.
- Kyu Prüfung In der Sporthalle, Pass und Prüfungsformular an der Eingangskasse abgeben, Samstag, 10.12. bis 12.30 Uhr
- Dan Prüfungen An Christian Mundwiler,
Freilagerplatz 2, CH- 4145 Münchenstein
Karate Pass und Formular «Antrag auf Dan Eintragung»
ausgefüllt bis spätestens 5. Dezember 2022 zusenden.
Wir werden wie im Sommer auch JKA Dan Prüfungen durchführen, bis Nidan! (Shodan, Nidan)

Dan-Prüfungsgebühren (Shodan, Nidan): CHF. 130.00
Prüfung + Registration gebühren SKR + JKA

Motto

***Gemeinsam Karate erleben
viel lernen
Freundschaften pflegen***